

令和4年 7月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 白ごま御飯、かば焼き風、 きゅうりのゆかりあえ、煮込み汁、すいか	米、小麦粉、砂糖、押 麦、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、ヨー グルト(無糖)、無塩バター、油揚げ	こんぶ(だし用)、すいか、きゅうり、だいこん、ご ぼう、マーマレード、にんじん、ほうれんそう、 赤ピーマン、だいこん、きゅうり、焼きのり	スコーン(マーマレードジャ ム) 牛乳
02 土	ソフトせんべい 麦茶	わかめうどん、さつまいもの甘煮、 小松菜とコーンの和え物、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、 米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ(塩)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、カットわかめ	鮭ごはん 麦茶
04 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 ほうれん草の白和え、 けんちん汁、選べる果物(バナナ・オレンジ)	米、砂糖、ねりごま、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、卵、オムレツ、オムレツ、油揚 げ	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、バナナ、オレンジ、ねぎ、ごぼう、うめ 干し、あさつき、ピーマン、にんじん、だい こん	ハムチーズパイ グレープフルーツ 牛乳
05 火	オレンジ 牛乳	中華丼、もやしのサラダ、 はるさめスープ、パイナップル	米、ごま油、はるさめ、片栗 粉、砂糖、油、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム	バナナ、オレンジ、パイナップル、はくさい、 もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にん じん、オともろこし、たけのこ(ゆで)、しいた け、しょうが、にんにく	ポップコーン バナナ 牛乳
06 水	野菜スティック 豆乳	五目御飯、あじの塩焼き、 ブロッコリーの胡麻酢和え、 みそ汁(なす・玉ねぎ)、グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、板こんに やく、油、ごま、砂糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、オとろける チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、調整豆乳	グレープフルーツ、すいか、なす、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、黄 ピーマン、にんじん、きゅうり、干しいたけ	チーズホットケーキ すいか 牛乳
07 木	バナナ 牛乳	【七夕給食】 七夕そうめん、鶏肉の天ぷら、 トマトの和え物、オレンジ	干しめん、油、砂糖、てん ぷら粉	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、ハ ム、カルピス	バナナ、オレンジ、トマト、きゅうり、オクラ、に んじん、のみかん缶、パイナップル	【七夕おやつ】 七夕ゼリー 麦茶
08 金	野菜スティック 牛乳	選べるパン(コーンパン・プレーンパン)、 タンダーチキン、アスパラサラダ、 きのこのスープ、バナナ	米、焼きそばめん、油、フ レンチドレッシング、ロールパ ン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、た まねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、にんじん、だいこん、セ ロリ	そばめし 麦茶
09 土	ソフトせんべい 麦茶	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、 パイナップル、牛乳	生中華めん、食パン、砂糖、 砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、鶏ひき肉、ハム、バ ター	かぼちゃ、オレンジ、パイナップル、もやし、きゅう り	シュガートースト オレンジ 牛乳
11 月	野菜スティック 牛乳	鯛めし、おぐらの梅和え、 大根の煮物、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、 すいか	米、砂糖、小麦粉、ごま、 砂糖	牛乳、牛乳、あまだい、生揚げ、 きな粉、バター、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、すいか、だいこん、にんじん、たまね ぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、だい こん、しそ、うめ干し、カットわかめ	きな粉クッキー バナナ 牛乳
12 火	オレンジ 牛乳	なすミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、フ レンチドレッシング、油、小麦 粉、砂糖、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、ウインナーソーセージ、粉チー ズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、だい こん、きゅうり	菜飯おにぎり 小魚 麦茶
13 水	野菜スティック 豆乳	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 きゅうりの昆布あえ、 みそ汁(豆腐・ねぎ)、グレープフルーツ	米、砂糖、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、白みそ、油揚げ、バター、調 製豆乳	りんご果汁50%飲料、グレープフルーツ、 きゅうり、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン、だい こん、きゅうり、塩こんぶ、オかんてんクック	りんごゼリー 麦茶
14 木	バナナ 牛乳	食パン(いちごジャム)、 豚肉ときのこのバターしょうゆ炒め、 かぼちゃサラダ、キャベツスープ、オレンジ	食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、バ ター	バナナ、オともろこし、オレンジ、かぼちゃ、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきた け、コーン缶、いちごジャム	ゆでオともろこし 教育昆布 麦茶
15 金	かき氷	【夏祭りメニュー】 焼きそば、フライドポテト、野菜の浅漬け、 おぐらスープ、すいか	焼きそばめん、フライドポテ ト、小麦粉、砂糖、油、黒 砂糖	豚肉(ばら)、バター、牛乳	野菜ミックスジュース、すいか、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、コー ン缶、あおのり、だいこん	クッキー 野菜ジュース
16 土	ソフトせんべい 麦茶	わかめうどん、さつまいもの甘煮、 小松菜とコーンの和え物、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、 米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ(塩)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、カットわかめ	鮭ごはん 麦茶
18 月	海の日					
19 火	オレンジ 牛乳	中華丼、もやしのサラダ、 はるさめスープ、パイナップル	米、ごま油、はるさめ、片栗 粉、砂糖、油、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム	バナナ、オレンジ、パイナップル、はくさい、 もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にん じん、オともろこし、たけのこ(ゆで)、しいた け、しょうが、にんにく	ポップコーン バナナ 牛乳
20 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ケチャップライス、メンチカツ、 ブロッコリーサラダ、野菜スープ、すいか	米、ホットケーキ粉、砂糖、 パン粉、油、小麦粉、小麦 粉、フレンチドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソー セージ、生クリーム、調整豆乳	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 のみかん缶、チンゲンサイ、ブルーベリージャム、 黄ピーマン、ピーマン、にんじん、だい こん、セロリ	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生会ケーキ 牛乳
21 木	バナナ 牛乳	選べるパン(チーズパン・プレーンパン)、 タンダーチキン、アスパラサラダ、 きのこのスープ、グレープフルーツ	米、焼きそばめん、油、フ レンチドレッシング、ロールパ ン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、グレープフルーツ、グリーンアスパ ラガス、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	そばめし 麦茶
22 金	野菜スティック 牛乳	【土用の丑の日】 ひつまぶし、炒り豆腐、きゅうりの酢の物、 すまし汁(おふ・みつば)、 選べる果物(バナナ・パイナップル)	米、砂糖、焼ふ、ごま、油、片 栗粉	牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、うなぎ蒲焼、ハム、オとろける チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、バナナ、パイナップ ル、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、 にんじん、ピーマン、だいこん、ひじき、干しい たけ、カットわかめ、しそ	ハムチーズパイ グレープフルーツ 牛乳
23 土	ソフトせんべい 麦茶	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、 パイナップル、牛乳	生中華めん、食パン、砂糖、 砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、鶏ひき肉、ハム、バ ター	かぼちゃ、オレンジ、パイナップル、もやし、きゅう り	シュガートースト オレンジ 牛乳
25 月	野菜スティック 牛乳	鯛めし、おぐらの梅和え、大根の煮物、 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、すいか	米、砂糖、小麦粉、ごま、 砂糖	牛乳、牛乳、あまだい、生揚げ、 きな粉、バター、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、すいか、だいこん、にんじん、たまね ぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、だい こん、しそ、うめ干し、カットわかめ	きな粉クッキー バナナ 牛乳
26 火	オレンジ 牛乳	なすミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、フ レンチドレッシング、油、小麦 粉、砂糖、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、ウインナーソーセージ、粉チー ズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、だい こん、きゅうり	菜飯おにぎり 小魚 麦茶
27 水	野菜スティック 豆乳	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 きゅうりの昆布あえ、 みそ汁(豆腐・ねぎ)、グレープフルーツ	米、砂糖、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、白みそ、油揚げ、バター、調 製豆乳	りんご果汁50%飲料、グレープフルーツ、 きゅうり、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン、だい こん、きゅうり、塩こんぶ、オかんてんクック	りんごゼリー 麦茶
28 木	バナナ 牛乳	食パン(いちごジャム)、 豚肉ときのこのバターしょうゆ炒め、 かぼちゃサラダ、キャベツスープ、オレンジ	食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、バ ター	バナナ、オともろこし、オレンジ、かぼちゃ、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきた け、いちごジャム、コーン缶	ゆでオともろこし 教育昆布 麦茶
29 金	野菜スティック 牛乳	夏野菜カレー、コールスローサラダ、 大根のスープ、スティックチーズ	米、小麦粉、黒砂糖、小 麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、牛乳、牛乳、豚肉(肩ロ ース)	バナナ、キャベツ、りんご、なす、だい こん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピー マン、ピーマン、にんじん、だい こん、にんじん、しょうが	黒糖蒸しパン バナナ 牛乳
30 土	ソフトせんべい 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわ炒め、 もやしとわかめのナムル、 パイナップル、牛乳	生中華めん、米、ごま、ごま 油、砂糖、ごま、ごま 油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、カットわかめ、コーン缶	焼きおにぎり 小魚 麦茶

★ 一日あたりの平均給与量 ★	
エネルギー	たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC
3歳未満児	470kcal 17.9g 14.2g 250mg 2.1mg 212μg 0.34mg 0.36mg 33mg

カミカミメニュー
◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選びます。
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は、「三食しっかり食べましょう。」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの季節。一日の基本である朝ごはんは特に重要です。この時期不足しがちな、ビタミン、ミネラルを多く含む旬の野菜をとりましょう。

7月の予定表
1日(金) 精進料理 7日(木) 七夕のつどい
20日(水) 誕生会 23日(土) 土用の丑の日

